



## Orzechowa owsianka z granatem i płatkami kokosa

★★★★★ (24)

20 minut

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**399 kcal** / 1 porcję (253 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność  
**158.02 kcal**  
7.9%

Białko  
**3.26 g**  
6.52%

Węglowod.  
**15.38 g**  
5.7%

Tłuszcze  
**9.71 g**  
13.87%

Błonnik  
**2.47 g**  
9.88%

**GDA**  
**7.9 %**

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mleko kokosowe - 240g (szklanka)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 1.5g (sztuka)
- Płatki kokosa - 20g (2 łyżki stołowe)
- Masło orzechowe - 30g (1 ½ łyżki stołowej)
- Granat - 100g (sztuka)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Płatki owsiane ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu. Zamiast wody użyj do tego mleka kokosowego z dodatkiem ziarenek wanilii. Około 40ml mleka przelej do osobnej miski.

**KROK 2:** Do ugotowanej owsianki dodaj cynamon i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 3:** Na rozgrzanej suchej patelni podpraż płatki kokosa do momentu ich lekkiego zbrązowienia.

**KROK 4:** Do małego rondelka przełóż masło orzechowe. Lekko je podgrzej, a następnie dodaj mleko kokosowe i gotuj do całkowitego rozpuszczenia się masła orzechowego.

**KROK 5:** Tak przygotowane danie przełóż do miseczki. Udekoruj kleksem jogurtu naturalnego, granatem, podprażonymi płatkami kokosa oraz polewą orzechową.

*Smacznego!*

